

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE,**), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2342.31 kcal; B: 95.6 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 372.11 g; W tym cukry: 65.65 g; Bł.: 36.06 g; Sól: 9.96 g; WW: 33.68 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3190.74 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2565.94 kcal; B: 97.42 g; T: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 436.44 g; W tym cukry: 87.53 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 8.17 g; WW: 41.07 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 63.88 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2751.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**),

Wartości odżywcze: E: 2538.11 kcal; B: 100.37 g; T: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 418.69 g; W tym cukry: 87.21 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 7.63 g; WW: 40 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 62.88 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2693.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE**), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g, Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Płatki owsiane 30 g (**GLU OW**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2294.95 kcal; B: 107.3 g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 346.13 g; W tym cukry: 43.85 g; Bł.: 49.01 g; Sól: 10.35 g; WW: 29.83 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 51.79 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4287.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2585.94 kcal; B: 100.22 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 437.84 g; W tym cukry: 88.73 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 7.52 g; WW: 41.37 Por; Ener. z B: 15.5 %; Ener. z W: 63.84 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2863.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kopytka ziemniaczane * 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2067.9 kcal; B: 50.95 g; T: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 371.68 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 17.51 g; Sól: 3.53 g; WW: 35.53 Por; Ener. z B: 9.86 %; Ener. z W: 68.51 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2599.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ryż na sypko 180 g, Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany plastry 50 g, Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2305.54 kcal; B: 105.34 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W: 377.81 g; W tym cukry: 72.9 g; Bł.: 18.15 g; Sól: 5.92 g; WW: 36.04 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 2664.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g, Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany plastry 50 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2049.61 kcal; B: 80.79 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; W: 319.99 g; W tym cukry: 69.44 g; Bł.: 12.52 g; Sól: 2.35 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 60.01 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 2780.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,),

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,),

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ,), Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g, Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospis dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2284.74 kcal; B: 103.49 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; W: 347.17 g; W tym cukry: 81.67 g; Bł.: 14.78 g; Sól: 1.03 g; WW: 33.27 Por; Ener. z B: 18.12 %; Ener. z W: 58.19 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 2998.44 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń rzymska drobiowa 70 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (**RYB, SEL.**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2054.44 kcal; B: 68.45 g; T: 42.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.5 g; W: 359.64 g; W tym cukry: 56.84 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.9 Por; Ener. z B: 13.33 %; Ener. z W: 65.85 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2370.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany plastry 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1807.35 kcal; B: 92.83 g; T: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 279.17 g; W tym cukry: 44.98 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 5.31 g; WW: 25.75 Por; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 56.67 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2549.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE.**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2536.7 kcal; B: 98.57 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 398.27 g; W tym cukry: 80.17 g; Bł.: 36.29 g; Sól: 6.06 g; WW: 36.25 Por; Ener. z B: 15.54 %; Ener. z W: 57.08 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2918.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 3065.4 kcal; B: 119.59 g; T: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 503.55 g; W tym cukry: 106.78 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 9.67 g; WW: 47.06 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 61.31 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3551.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Pomidor 70 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2301.6 kcal; B: 80.59 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.9 g; W: 341.13 g; W tym cukry: 64.69 g; Bł.: 40.64 g; Sól: 9.05 g; WW: 30.05 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 52.22 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3002.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2270.47 kcal; B: 87 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 344.2 g; W tym cukry: 83.86 g; Bł.: 12.45 g; Sól: 2.84 g; WW: 33.26 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 58.45 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.1 %; K: 3701.41 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2166.54 kcal; B: 73.66 g; T: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; W: 328.48 g; W tym cukry: 67.98 g; Bł.: 12.45 g; Sól: 2.93 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 13.6 %; Ener. z W: 58.35 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 1.15 %; K: 3318.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (**może zawierać: MLE, GOR**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2330.07 kcal; B: 79.12 g; T: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; W: 405.25 g; W tym cukry: 69.88 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 9.02 g; WW: 38.38 Por; Ener. z B: 13.58 %; Ener. z W: 65.8 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2079.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW**),

Wartości odżywcze: E: 2481.01 kcal; B: 99.38 g; T: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 409.81 g; W tym cukry: 87.71 g; Bł.: 18.77 g; Sól: 7.67 g; WW: 39.21 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 63.04 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3515.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ**), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (**RYB, SEL**), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1457.2 kcal; B: 64.47 g; T: 34.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; W: 231.73 g; W tym cukry: 74.11 g; Bł.: 18.85 g; Sól: 4.31 g; WW: 21.34 Por; Ener. z B: 17.7 %; Ener. z W: 58.43 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2617.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1595.38 kcal; B: 65.18 g; T: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; W: 233.75 g; W tym cukry: 77.62 g; Bł.: 20.89 g; Sól: 5.14 g; WW: 21.32 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 53.37 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2826.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1991.65 kcal; B: 90.28 g; T: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 292.08 g; W tym cukry: 86.12 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 7.08 g; WW: 26.61 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 53.35 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3317.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: E: 2506.31 kcal; B: 101.63 g; T: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; W: 409.48 g; W tym cukry: 32.45 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 10.58 g; WW: 37.91 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 60.54 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2569.72 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-17

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2454.91 kcal; B: 121.54 g; T: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 380.43 g; W tym cukry: 98.52 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 19.8 %; Ener. z W: 58.48 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3940.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2370.62 kcal; B: 99.13 g; T: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 379.03 g; W tym cukry: 51.57 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 10.63 g; WW: 35.26 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 59.44 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2808.81 mg;